كيف تُنظم نشاطاتك الرياضية في شهر رمضان؟

ترجمة وتحرير: نون بوست

إن "رمضان" هو الاسم العربي للشهر التاسع من جملة 12 آخرين للسنة القمرية، وتُصادف بدايته تاريخا مختلفا كل سنة. ومن المتوقع أن يكون أول أيام شهر رمضان في العام الجاري يوم 15 أيار/ مايو. لكن كيف يُمكن أن تُمارس الرياضة ونصوم في الآن ذاته ؟ وللإجابة عن هذا السؤال، يشرح اختصاصي التغذية الرياضية سيرج بيترز هذا الموضوع.

في الواقع، لا يمكن الجزم بموعد حلول هذه المناسبة الدينية إلا في "ليلة الشك"، إذ يعمد المسلمون إلى مراقبة السماء وترقب ظهور الهلال. على إثر ذلك، يمكن الإعلان عن بدء فترة "الصيام"، والتي تقضي بعدم شرب الماء أو تناول الطعام (فضلا عن عدم التدخين أو ممارسة الجنس) من الفجر إلى الغسق.

ماذا يجب أن نفعل في حال الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة؟

عادة ما يكون الأسبوع الأول للصوم الخطوة الأصعب في فترة يخضع فيها الجسم للعديد من التغييرات الغذائية. وعلينا في مرحلة أولى أن نتعلم كيف نفهم أنفسنا وأجسامنا بشكل جيد. وفي هذا السياق، أورد الأخصائي سيرج بيترز أنه "على الرياضي أن يكون قادرًا على الإحاطة بقدراته الجسدية وأن يعلم أن رمضان سيخلق له صعوبة إضافية. علاوة على ذلك، يجب عليه تعلم كيفية التكيف مع شعوره بالجوع ولا سيما بالعطش.

عندما نتحدث عن العطش، فإن ذلك يحيل بالضرورة إلى موضوع امتصاص الجسم للماء، لذلك يجب على الشخص التعود على شرب الماء بانتظام خلال الليل. وفي حال شرب المرء الكثير من المياه غير المعدنية دفعة واحدة، أثناء وجبة واحدة، فإنه لن يكون لهذه العملية أي تأثير. وتعليقا على ذلك، يقول بيترز "سيكون لدى هذا الشخص (الذي يشرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة) ميل للتبول بعد وقت قصير من الشرب لأن الجسم لم يتمكن من امتصاص هذه الكمية من المياه".

إلى جانب ذلك، أضاف هذا الأخصائي أنه "من الضروري تزويد الجسم بأكبر كمية من المياه ولكن بجرعات صغيرة. كيف نتجنب الشرب أثناء ممارسة الرياضة؟ من الناحية النظرية، يجب شرب 150 بالمائة من المياه التي خسرها الجسم أثناء هذا النشاط. لذلك من الضروري استباق الأمر وشرب كميات هامة على امتداد الليل. فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص سيُمارس رياضة الجري مدة ساعة واحدة في اليوم الموالي، فعليه شرب لترين من الماء ليلا".

بعيدا عن الجهد البدني، يجب على الرياضي حماية نفسه من خطر ارتفاع درجات الحرارة، تجنبا "لضربة الشمس" الشهيرة. فإذا ذهبت لممارسة الهرولة، اختر القيام بذلك في مناطق تتوفر فيها الظلال بدلاً من الركض على الإسفلت تحت أشعة الشمس. وقد أورد الأخصائي سيرج بيترز أنه "يمكن للرياضي أيضًا وضع قبعة رياضية أو قطعة قماش مبللة على رأسه أو تبريد وجهه، دون الحاجة إلى تزويد جسمه بالماء"، وعليه أيضًا إحداث بعض التعديلات على جدول تدريباته أو منافسته القادمة.

كيف نتجنب نقص معدل السكر في الدم؟

يُستحسن التخفيض من شدة الجهد البدني المبذول في رمضان لأن ذلك يُساعد على الحد من الشعور بالعطش، علاوة على تجنب إمكانية انخفاض السكر في الدم. يُعلق سيرج بيترز على ذلك قائلا "إذا بذل الرياضي جهدًا تتراوح شدته بين 70 و75 بالمائة من الحد الأقصى لمعدل سرعة خفقان القلب، فعليه الانتباه لمخاطر نقص السكر في الدم".

في هذه الحالة، من الممكن أن تعجز أرجل الرياضي عن السماح له بمواصلة تمرينه أو أن يسقط ضحية "جوع شديد". كما يُمكن أن تكون لهذا الأمر مخلفات مزعجة تُؤرق راحته. لتجنب هذه المضاعفات، من الضروري ملاءمة الجهد البدني مع الصوم من خلال اللجوء إلى الحركات أو التقنية أو التكتيك بدلاً من الجهد المكثف الذي قد يسبب التجفاف أو نقص السكر في الدم.

ثلاثة أوقات رئيسية لممارسة الرياضة في شهر رمضان

خلال الفترة التي تكون فيها الليالي الرمضانية قصيرة، وبما أن المسلمين يستغلونها للتزود بالطعام والشراب بدلاً من النوم، من المهم العمل على موازنة الجهود الرياضية. وفي هذا الإطار، ينصح هذا المتخصص بممارسة الرياضة في ثلاثة أوقات رئيسية دون تعريض صحة الفرد للخطر.

عند الفجر صباحا:

أشار بيترز إلى أنه "من المستحسن القيام بالرياضة بعد موعد الإمساك (الذي يحل محل فطور الصباح)، الذي غالبا ما يكون في حدود الساعة السادسة أو السابعة صباحا. ويُفسر ذلك بأننا إذا أكلنا وشربنا جيدا، فإن احتياطاتنا الغذائية ستكون كافية للقيام بالنشاط الرياضي. فضلا عن ذلك، عادة ما تكون درجات الحرارة منخفضة أو متوسطة في هذا الوقت من اليوم، الأمر الذي يستبعد الإصابة "بالتجفاف" (وهو عدم احتواء الجسم على الكميات اللازمة من الماء). وهكذا، يُشبع المسلم "رغباته" الرياضية.

قبل موعد الإفطار بقليل (وجبة المساء):

يعد المساء، تحديدا قبل الإفطار، من أبرز الأوقات المنصوح بها لممارسة النشاط الرياضي خلال شهر رمضان. وحيال هذا الشأن، أوضح بيترز أنه "إذا مارس الشخص رياضته خلال الفترة الممتدة بين الساعة السادسة إلى الساعة الثامنة والنصف مساء مثلا، فإنه يكون بذلك قد ابتعد عن الفترة التي ترتفع فيها درجات الحرارة مع اقتراب من موعد الإفطار الذي سيُزود فيه جسمه بالمغذيات اللازمة". ويعتبر الإفطار وجبة قطع الصوم.

ما بين الإفطار والوجبة الثانية:

يعتبر بعض الأشخاص الإفطار بمثابة وجبة طعام خفيفة يتناولون فيها بعض الأطعمة، على غرار التمر أو غيره من الفواكه، ثم يذهبون لممارسة النشاط البدني بعد حوالي ساعة واحدة من ذلك. فيما بعد، يحين دور تناول وجبة ثانية كاملة في نهاية السهرة، التي تسمح لهم بتجديد مخزون الجسم من الطاقة (من ناحية الكمية) قبل النوم.

من جهته، أكد الأخصائي أن "هذا الوقت يتلاءم كثيرا مع الرياضات الحرة (الشخصية) أو الفردية، نظرا لأن مواعيد التدريبات داخل النوادي مفروضة وليست اختيارية". ومن مزايا هذا التوقيت أنه يسمح للرياضيين بالأكل قبل وأثناء ممارسة أنشطتهم الرياضية وبعدها أيضا، وذلك من خلال تناول وجبة كاملة.

بعض النصائح الإضافية

عموما، من المؤكد أن أغلب المسلمين يتوقفون عن ممارسة الرياضة تماما خلال شهر رمضان. في المقابل، نوه أخصائي التغذية الرياضية بأنه "يجب احترام العرف في المقام الأول، وعلى الصائم تعديل أنشطته الرياضية المعتادة بالشكل الذي يُجنبه التجفاف أو نقص السكر في الدم أو أي خطر التعرض لإصابة جسدية. ولكن، هذا الأمر ليس سهلا، خاصة بالنسبة للمراهقين الذين يُواجهون صعوبة في تنظيم مواعيد أنشطتهم الرياضية".

في سياق متصل، أضاف الأخصائي أنه "يجب على الرياضي اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة والالتزام بها، كما يجب عليه أيضا التعود على التحكم في طاقاته. وبالمثل، من المستحسن اعتماد نظام غذائي صحي، فغالبا ما تنص العادات الغذائية على تناول أطباق من نوع "التاجين" والحلويات الشرقية. ولكن يجب على الرياضي محاولة تناول هذه الأنواع بكميات صغيرة". ويختم بيترز تعليقه قائلا إنه "لابد من تجنب تناول الأطباق الدسمة أو تلك التي تحتوي على نسب سكر عالية، إلا أن هذا لا يعني أن يحرم المرء نفسه منها بل أن يتناولها باعتدال".

المصدر: ليكيب الفرنسية

رابط المقال: https://www.noonpost.com/23324/